

**Rollenspiele** sind sehr hilfreich um einmal die Perspektive zu wechseln. Das bedeutet nicht, dass du für immer in dieser Perspektive Tennis spielen musst. Es geht eher darum einen anderen Blick auf die Dinge zu nutzen.

Stell dir vor du wohnst in einer Stadt in der es kaum Parkplätze gibt. Jeden Tag ärgerst du dich über die ewige Suche über einen freien Platz.

Eines Tages gehst du mit Freunden auf den Kirchturm der Stadt – einfach aus Spaß. Als du oben bist hast du einen super Ausblick über die Stadt. Plötzlich fällt dir etwas Wahnsinniges auf!

Du siehst vom Kirchturm aus, dein Haus und die vollgeparkten Straßen, welche dir täglich Ärger bereiten. Du siehst dann aber auch, dass hinter der großen Sportanlage mindestens 20 Parkplätze freistehen. Die Parkplätze wurden regelmäßig für Volksfest genutzt, welches aber seit 2 Jahren nicht mehr stattfindet.

Seit diesem Tag kommst fröhlich nach Hause, da du immer einen Parkplatz bekommst.



Perspektive

So ähnlich kann es dir mit deinem Tennisspiel auch gehen. Eventuell bist du gerade zu verkrampft und konzentrierst dich nur auf die negativen Dinge, anstatt einen anderen Blick auf dein Tennisspiel zu bekommen. Hierbei sollen dir die Rollenspiele helfen.

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

## **Aufgabe**

Suche dir einen Tennisspieler/eine Tennisspielerin aus. Dieser Spieler muss relativ bekannt sein, damit man auf YouTube genügend Trainingsvideos von ihm findet.

Welchen Spieler hast du dir ausgesucht?

Schaue dir nun genügend Videos an um dir ein Bild von diesem Spieler zu machen. Dafür kannst du folgende Begriffe in YouTube eingeben. „Spieler XYZ Slow Motion Forehand“, Spieler XYZ Slow Motion Backhand“, Spieler XYZ Slow Motion Volley“, Spieler XYZ Slow Motion Serve“, Spieler XYZ Match“, Spieler XYZ Training“ ....

Ich möchte, dass du ein Groupie von diesem Spieler wirst und schon bald seine Bewegungen auf dem Platz nachahmen kannst!

Wenn du genügend „Material“ abgespeichert hast, geht es für dich ab auf den Platz um das Ganze im Training/Trainingsmatch auszuprobieren. Achte dabei darauf nicht ins EGO zu verfallen. Lass es einfach laufen!

## **Aufgabe**

Schreibe die Dinge auf, die dir aufgefallen sind. Wie hast du dich gefühlt? Wie haben sich deine Schläge angefühlt? Hast du dich wohl gefühlt? Hast du eine Entdeckung gemacht?

**WICHTIG:** Setze dich nicht unter Druck. Solltest du keine Veränderung feststellen versuche es einfach im nächsten Training wieder.

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

## Aufgabe

Dieses Rollenspiel kannst du, wie im Video erwähnt auch anders versuchen.

Wenn du ein defensiver Spieler bist, versuche eine offensive Spielweise. Wenn du ein offensiver Spieler bist, versuche eine defensive Spielweise.

Ebenfalls kannst du die Rolle von Tieren einnehmen und dich ähnlich wie diese verhalten? Klingt verrückt? Funktioniert aber wirklich“

Suche ein Tier, welches **das Gegenteil** von dir repräsentiert.



Du rastest oft aus? Sei eine Zeit lang **der Löwe**. Innerlich ruhig und schlage im entscheidenden Moment mit voller Kraft zu.



Du stehst zu viel rum und bist nicht agil? Sei eine Zeit lang **die Maus**. Immer in Bewegung, blitzschnell und mit nicht vorhersehbaren Richtungswechseln.

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.



Du verlierst dich auf dem Platz? Sei eine Zeit lang **der Adler**. Beobachte die Dinge, zeige keine Emotionen und habe zu jeder Zeit großes Selbstvertrauen – allein das flößt den meisten Gegner Respekt ein.

Natürlich sind auch andere Tiere möglich. Zum Beispiel der Panther, die Katze, der Tiger usw.. Dein Ziel sollte es sein ein Tier zu wählen von dem du das Gefühl hast, es könnte dir helfen, sich ähnlich zu verhalten.

### **Aufgabe**

Welche der oben beschriebenen Rollenspiele wirst du demnächst einmal ausprobieren?

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.